

熱中症を予防しよう！

8月になり、暑さの厳しい日が増えてきましたね。暑くて湿度の高いときに気を付けたいのが、熱中症です。熱中症は、重症化すると死に至る危険性もある疾患ですが、予防を徹底すれば防げるものでもあります。今回は、熱中症になりやすい条件や、予防法についてご紹介します。

熱中症になりやすい環境

◆ 気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆ 風がないとき

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆ 急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

◆ 日差しや照り返しが強いつき

暑さによる負担が体にかかります。

熱中症になりやすい状態

◆ 寝不足のとき

前日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

◆ 朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。

◆ 下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

熱中症をふせぐために

- 暑い時季になる前に、
軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。

